

Киселева Татьяна Сергеевна

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЖИЗНЕННЫЙ РЕСУРС И
ЕГО РАЗВИТИЕ У ВЗРОСЛЫХ**

Специальность 19.00.13 – «Психология развития, акмеология»
(психологические науки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Москва – 2015

Работа выполнена в лаборатории психологии развития Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук (ИП РАН)

Научный руководитель: доктор психологических наук, профессор
Сергиенко Елена Алексеевна

Официальные оппоненты: **Болотова Алла Константиновна**
доктор психологических наук, профессор,
заведующая кафедрой общей и
экспериментальной психологии Федерального
государственного автономного образовательного
учреждения высшего профессионального
образования «Национальный исследовательский
университет «Высшая школа экономики»

Куфтяк Елена Владимировна
доктор психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой специальной педагогики и
психологии Федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Костромской государственный университет им.
Н.А. Некрасова»

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Санкт-
Петербургский государственный университет»

Защита состоится «14» мая 2015 г. в 13 часов на заседании диссертационного совета Д 002.016.03 при Федеральном государственном бюджетном учреждении науки Института психологии Российской академии наук по адресу: 129366, Москва, ул. Ярославская, д.13, корп.1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного учреждения науки Института психологии Российской академии наук: www.ipras.ru

Автореферат разослан «13» марта 2015 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат психологических наук

Е.А. Никитина

Общая характеристика диссертации

Актуальность темы исследования

Современное общество ставит перед взрослым человеком задачу непрерывного совершенствования своих знаний и профессионального мастерства, расширения сферы общения и реализации. В силу новых тенденций и развития кризисных явлений к человеку все больше предъявляется требований, будь то бизнес (профессиональная) среда или сфера межличностных отношений. Одной из ключевых проблем является эффективное взаимодействие человека в социуме и, в общем, эффективность человека в своей жизнедеятельности. В этом контексте представляют интерес способности человека регулировать собственное поведение, взаимодействия с окружением, справляться с жизненными задачами и трудностями, а также внутренние ресурсы человека, обеспечивающие реализацию данных способностей.

Проблематику регуляции человека невозможно рассматривать без обсуждения проблем саморегуляции, особенностей совладания человеком со стрессовыми ситуациями, т.к. современная ситуация с ее информационной перегруженностью повышает уровень стресса человека, отягощая другие проблемы. В качестве важного аспекта следует рассматривать также субъективное экономическое благополучие, как отношение человека к экономическим условиям своей жизни и его прогнозы и переживания, связанные с ними.

Субъективное экономическое благополучие, по мнению В.А. Хащенко, выполняет важнейшую роль в регуляции жизни человека. Автор определил данный конструкт – как комплексный индикатор, который включает измерение субъективных оценок различных сторон материальной жизни, отношение человека к экономическим условиям своей жизни (Хащенко, 2012).

Проблема регуляции и саморегуляции в современной психологии является ключевой, раскрывающей механизмы адаптивности поведения, реакций и внутренних состояний человека, а также его активность в направлении реализации своих целей. Тематика регуляции поведения и саморегуляции изучается в рамках различных подходов: изучение когнитивных аспектов регуляции, эмоциональная регуляция, проблема воли (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, О.С. Никольская, Л.Г. Дикая, Р. Лазарус, Ю. Куль, А.О. Прохоров и др.)

В данном исследовании мы опираемся на представления о контроле поведения, который понимается как психологический уровень регуляции, объединяющий индивидуальные ресурсы человека (интеграцию когнитивных, эмоциональных и волевых способностей), обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. (Сергиенко, 2006, 2009, 2011)

Контроль поведения, как единая система, обеспечивает целенаправленную деятельность, индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и особенности жизнедеятельности человека.

Особой перспективной областью в данном контексте становятся исследования внутренних индивидуальных ресурсов человека, где

эмоциональный интеллект (ЭИ) – рассматривается как составляющая контроля поведения (эмоциональная регуляция) и может выступать предиктором различных аспектов регуляции в жизни человека.

Исследования проблемы эмоционального интеллекта представляют также особый интерес для бизнеса, так как в современном мире жесткой конкуренции эмоциональный интеллект может стать ресурсом развития компании. В первую очередь это касается тех, чей бизнес напрямую связан с людьми. Это торговля и индустрия гостеприимства, а также – ряд таких профессий, как менеджеры, юристы-адвокаты, управленцы, политики и публичные люди.

Феномен эмоционального интеллекта изучается все большим числом исследователей. В настоящее время все многообразие теорий и концепций эмоционального интеллекта сводится к двум основным: к смешанным моделям (R. Bar-On, D. Goleman, R.E. Boyatzis, K.V. Petrides, A. Furnham и др.) и модели способностей (J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso). В отечественной науке данный конструкт изучается на научно – методическом уровне (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко, И.Н. Андреева, А.С. Петровская), а также в практическом - прикладном контексте в ряде работ (М.А. Манойлова, Г.В. Юсупова, И.А. Егоров, О.В. Белоконь, Т.А. Панкова, Е.В. Ерохина, Д.В. Ненашев, И.С. Степанова, Е.А. Хлевная, Л.Д. Камышникова, А.К. Кравцова и др.)

Данное исследование опирается на модель эмоционального интеллекта, предложенную Дж. Майером, П. Саловеем и Д. Карузо, которая рассматривает эмоциональный интеллект как измеряемую способность человека определять эмоции, интерпретировать значение эмоций, а также продуктивно использовать их для оптимального мышления и решения проблем, близкую к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются эмоции. (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000)

Популярность и признанная важность данного конструкта для эффективности человека диктует необходимость дальнейшего научного изучения роли эмоционального интеллекта в регуляции жизни человека, а также характера и особенностей обеспечения эффективности человека за счет ресурсов эмоционального интеллекта.

Цель данного исследования – определить роль эмоционального интеллекта как ресурса в регуляции жизни человека, а также выявить возможность развития эмоционального интеллекта у взрослых.

Теоретическая гипотеза:

Эмоциональный интеллект выступает значимым ресурсом в различных аспектах регуляции жизни человека.

Эмпирические гипотезы:

1. Уровень развития эмоционального интеллекта положительно связан с различными аспектами саморегуляции жизни человека.
2. Уровень развития эмоционального интеллекта положительно связан с выбором более эффективной стратегии совладания с трудной жизненной ситуацией.

3. Уровень развития эмоционального интеллекта положительно связан с показателями субъективного экономического благополучия.
4. Повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем организации целенаправленного обучающего воздействия, при этом результаты остаются стабильны в долгосрочной перспективе.

Для достижения цели исследования был сформулирован ряд эмпирических задач:

1. провести системный анализ основных моделей эмоционального интеллекта и его роли в психической организации человека;
2. провести теоретический анализ психологических конструктов – различных аспектов регуляции жизни человека;
3. провести сравнительно-корреляционное исследование уровня развития эмоционального интеллекта и аспектов регуляции жизни человека (уровень субъективного экономического благополучия, уровень саморегуляции, стратегии совладания в проблемных ситуациях);
4. определить степень связи различных компонентов эмоционального интеллекта с каждой составляющей изучаемых параметров;
5. определить различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции;
6. разработать процедуру проверки предположения о возможностях развития эмоционального интеллекта и его компонентов путем целенаправленного обучающего воздействия;

Объект исследования - эмоциональный интеллект как способность человека распознавать и интерпретировать эмоции, а также продуктивно использовать их для оптимального мышления и решения задач в различных сферах жизни человека.

Предмет исследования - роль эмоционального интеллекта как внутреннего индивидуального ресурса регуляции жизни человека.

Теоретической основой работы выступили положения системно-субъектного подхода (Е.А. Сергиенко), в основе которого лежат идеи психологии субъекта А.В. Брушлинского, а также психология регуляции поведения (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.), психологии совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, R. Lazarus, S. Folkman и др.), современные теоретические и эмпирические исследования эмоционального интеллекта (Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин, J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey, G. Matthews, R. Roberts, M. Zeidner).

Для решения поставленных задач использовался комплексный методический подход. Для оценки уровня эмоционального интеллекта применялась модифицированная версия теста MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), адаптация на российской выборке (Сергиенко, Ветрова, 2010). Для определения стилевых особенностей саморегуляции человека использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой (Моросанова, 2001). Для определения стратегий совладания в стрессовых ситуациях использовалась методика «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» КПСС (Норман С.

Эндлер, Джеймс А. Паркер), адаптированный вариант Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2007). Для определения параметров субъективного экономического благополучия использовалась методика «Субъективное экономическое благополучие», разработанная В.А. Хащенко (Хащенко, 2012).

Теоретическая значимость

Данная работа вносит вклад в понимание эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса в психической организации человека, его значения и специфики обеспечения регуляции жизни человека. Установлена связь уровня эмоционального интеллекта с различными аспектами регуляции жизни человека (уровнем субъективного экономического благополучия, уровнем саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях), определены степень и специфика данной связи. Выделены ключевые способности эмоционального интеллекта, имеющие решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека. Показаны различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции. Получены эмпирические данные подтверждающие возможность произвольного повышения уровня эмоционального интеллекта человека путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие каждой из четырех составляющих эмоционального интеллекта. Все зафиксированные изменения остаются стабильными с течением времени (через 1.5 года).

Практическая значимость исследования

Совокупность результатов эмпирической части работы демонстрирует практическую значимость эмоционального интеллекта в обеспечении регуляции жизни человека. Полученные данные об эмоциональном интеллекте как важном предикторе различных аспектов регуляции жизни человека могут быть использованы в консультационной и психотерапевтической практике, также в практике организационного консультирования, для решения как профессиональных, так и личностных задач. Выводы, полученные по результатам исследования, также могут использоваться в практике развития индивидуальных ресурсов человека, обеспечивающих эффективные варианты адаптации, позволяющие преодолевать трудные жизненные ситуации. Полученные данные о различиях и характере связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции, следует использовать при оптимизации управленческой деятельности, профессиональном отборе, аттестации.

Разработанная программа обучающего воздействия может использоваться в рамках обучающих программ развития эмоционального интеллекта с целью развития внутренних ресурсов человека, а также может быть внедрена в качестве элемента в корпоративную систему обучения в организациях.

Апробация результатов исследования

Основные результаты исследований обсуждались на III международном конгрессе по эмоциональному интеллекту (Хорватия, Опатия, 2011), на IV международном конгрессе по эмоциональному интеллекту (США, Нью-Йорк,

2013), заседании лаборатории психологии развития Института психологии РАН (Москва, ИП РАН, май 2014), на 28-ом Международном конгрессе прикладной психологии (Франция, Париж, июль 2014), на 1-ой международной научно-практической конференции «Поведенческая экономика: актуальные проблемы и перспективы международного сотрудничества» (Москва, Российский государственный экономический университет им. Г.В. Плеханова, октябрь 2014).

Основные результаты диссертационного исследования внедрены в работу Международного центра «Креативные технологии консалтинга», в методическую, консультационную и развивающую практику.

Результаты исследования были представлены в 10 публикациях автора, в том числе 4 публикации в изданиях, рекомендованных ВАК.

Положения, выносимые на защиту

1. Эмоциональный интеллект, являясь одной из составляющих контроля поведения, выступает внутренним индивидуальным ресурсом эмоциональной регуляции человека, может выступать в качестве предиктора осознанной саморегуляции, стратегий совладания в проблемных ситуациях, субъективного экономического благополучия.
2. В структуре эмоционального интеллекта существуют ключевые способности, которые имеют решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека.
3. Руководители и лица, не занимающие руководящие позиции, различаются в уровне развития эмоционального интеллекта, который выступает как внутренний ресурс их саморегуляции и выбора более продуктивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях.
4. Развитие уровня эмоционального интеллекта у взрослых возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие способностей: идентификации эмоций; использования эмоций в решении задач; понимания и анализа эмоций; управления эмоциями. Изменения остаются стабильными в течение длительного времени.

Структура работы

Структура и объем работы определена логикой исследования и последовательностью решаемых задач. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы (всего 129 наименований, из них 78 - на иностранных языках) и 5 приложений. Текст диссертации включает в себя 49 таблиц и 36 рисунков. Объем диссертации составляет 200 страниц машинописного текста.

Содержание работы

Во **введении** обосновывается актуальность темы диссертации; определяются цель, задачи, предмет и объект исследования; формулируются

гипотезы и положения, выносимые на защиту; характеризуется теоретико-методологическая основа работы; раскрывается теоретическая и практическая значимость работы; приводятся сведения о публикациях и апробации результатов.

В первой главе диссертации **«Эмоциональный интеллект как внутренний ресурс человека»** определены основные понятия, раскрыты методологические основы исследования, проведен анализ основных концепций эмоционального интеллекта; современного состояния и научной разработанности данной проблематики. Кроме того, в главе дается обзор отечественных и зарубежных эмпирических исследований в рамках проблематики регуляции жизни человека и его эффективности в карьере, бизнесе, личной сфере и возможности развития эмоционального интеллекта во взрослом возрасте.

В первом параграфе **«Становление понятия «эмоциональный интеллект» и основные подходы к его изучению»** проводится анализ современного состояния разработанности концепции эмоциональный интеллект. Отмечено, что научный интерес к Эмоциональному интеллекту растет, также расширяются направления исследований. Это наблюдение подтверждают данные Международного конгресса по эмоциональному интеллекту 2013 года (г. Нью-Йорк, США) - более 500 участников из 35 стран, различные направления исследований в области Эмоционального интеллекта: бизнес, управление персоналом, образование, социально – эмоциональное обучение, оценка и измерение эмоционального интеллекта, социальные и кросс-культурные аспекты, применение эмоционального интеллекта в индивидуальной работе с клиентами и терапии, медицина и здоровье, творчество и самореализация и т.п. Многие исследования носят междисциплинарный характер. Как отметил в своем приветственном докладе на международном конгрессе П. Саловея, межпредметные исследования «эмоционального интеллекта» на стыке различных наук становятся трендом третьего тысячелетия.

Перспективной отраслью становятся исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса личности, который рассматривается в качестве одного из факторов успешности человека в личной и профессиональной сфере.

Также рассматриваются концепции эмоционального интеллекта в русле смешанных моделей, модель способностей, разработки отечественных исследователей в данной области.

На основании проведенного теоретического анализа существующих подходов к рассмотрению эмоционального интеллекта, базируясь при этом на теоретических представлениях Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, понятие «эмоциональный интеллект» определено как четко определяемая и измеряемая способность человека распознавать и интерпретировать эмоции, а также продуктивно использовать их для оптимального рассуждения и решения

проблем, близкая к традиционным аспектам интеллекта, с той единственной разницей, что поступающей информацией являются настроения и эмоции.

Во втором параграфе **«Исследования эмоционального интеллекта, как внутреннего ресурса, повышающего эффективность человека»** проводится обзор отечественных и зарубежных исследований, посвященных вопросу взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта с успехом в жизнедеятельности человека, в частности, в бизнесе и карьере за последние несколько лет. Нами было проанализировано более 90 зарубежных научных работ (на английском языке) – диссертаций, посвященных данной тематике, из них 70% диссертаций опубликованы в период с 2010 по 2014 гг. Можно отметить следующие тенденции:

- 30% диссертаций опираются на модель способностей (Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо) и используют для диагностики уровня развития эмоционального интеллекта методику MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), остальные работы базируются на смешанных моделях ЭИ;

- 50% работ изучают взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта и лидерские способности, стили лидерства, на сколько эмоциональный интеллект влияет на эффективность лидера, финансовый результат организации, которой данный лидер руководит, на способность мотивации и вдохновения подчиненных и т.п.

- примерно 20% исследовательских работ посвящено исследованию влияния уровня развития эмоционального интеллекта на совладание со стрессом и с трудными жизненными ситуациями, значению эмоционального интеллекта для вовлеченности и удовлетворенности (уровня субъективного благополучия) работников.

В результате проведенного анализа исследований видно, что тематика эффективности человека и его жизненных ресурсов (в межличностном и профессиональном контексте) требует дальнейшей научной проработки.

В третьем параграфе **«Различные аспекты регуляции жизни человека»** обосновывается выбор аспектов регуляции жизни человека, таких как саморегуляция, стратегии совладания в проблемных ситуациях, субъективное экономическое благополучие.

В отечественной психологии проблема регуляции поведения и саморегуляции исследуются в контексте «состояний» и «деятельности» (Конопкин, 1995, 2008; Дикая, 2002, 2003; Прохоров, 2002, 2005). Данные работы также рассматривают определенную составляющую системы саморегуляции - когнитивную (Конопкин, 2005; Моросанова, 2001, 2007), аффективную (Никольская, 2000), волевую (Иванников, 1998).

Моделью для изучения саморегуляции чаще всего служит так называемая трудная ситуация, требующая напряжения человеческих ресурсов и включения особых механизмов для ее преодоления — проявления индивидуального стиля саморегуляции (Моросанова, 2001) или же стратегий совладания (Анцыферова, 1994; Lazarus, 1991).

Наибольший вклад в разработку проблем саморегуляции психической деятельности в России осуществлён с позиции структурно-функционального подхода работами О.А. Конопкина (1980–2004), В.И. Моросановой (1989–2003), Ю.А. Голикова и А.Н. Костина (1996–1999) и др.

В данном исследовании, рассматривая феномен саморегуляции, мы опираемся на представления о контроле поведения, который понимается как психологический уровень регуляции, объединяющий индивидуальные ресурсы человека (интеграцию когнитивных, эмоциональных и волевых способностей), обеспечивающий соотношение внутренних возможностей и внешних целей. (Сергиенко, 2006, 2009, 2011). Саморегуляция рассматривается в качестве когнитивной составляющей контроля поведения.

Контроль поведения, как единая система, обеспечивает целенаправленную деятельность, индивидуальное своеобразие выбора способов адаптации, совладания с трудными жизненными ситуациями и особенности жизнедеятельности человека.

Ресурсы совладающего поведения стали предметом исследования многих зарубежных и российских психологов (R. Lazarus, S.Hobfoll, C.S. Carver, M.F. Scheier, K.Nakano, P.T. Wong, Л. И. Анцыферова, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л.И. Дементий, Е.А. Петрова, и др.).

В отечественной психологии данное направление получило развитие с 1990-х годов, становится принятым перевод термина «копинг» как «совладание» в варианте, предложенным Л. И. Анцыферовой.

В данном исследовании мы опираемся на комплексный подход к изучению совладания человеком со сложными (стрессовыми) жизненными ситуациями, основываясь на методологии психологии субъекта (Брушлинский, 2002; Знаков, 2005; Сергиенко, 2003, 2007).

Совладающее поведение мы вслед за Т.Л. Крюковой понимаем как поведение, позволяющее субъекту с помощью осознанных действий способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией (Крюкова, 2004).

Это сознательное поведение, направленное на активное взаимодействие с ситуацией – изменение ситуации (поддающейся контролю) или приспособление к ней (если ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия.

Категория субъективного экономического благополучия (СЭБ) не относится к числу глубоко разработанных научных понятий. В России этот феномен комплексно раскрыл В.А. Хащенко (1998, 2012). Автор определил субъективное экономическое благополучие (СЭБ) – как комплексный индикатор, который включает измерение субъективных оценок различных сторон материальной жизни, включает отношение человека к экономическим условиям своей жизни. (В.А. Хащенко, 2012)

Субъективное экономическое благополучие по мнению В.А. Хащенко выполняет важнейшую роль в регуляции жизни человека, является ее важным параметром.

Во-первых, оно отражает социально-экономические условия жизни личности, социально-экономическую макро- и микросреду.

Во-вторых, СЭБ служит психологическим регулятором экономической активности человека, основанием для формирования экономической идентичности личности.

В-третьих, СЭБ выступает критерием состояния процессов экономико-психологической адаптации людей к изменяющимся социально-экономическим условиям жизнедеятельности. Оно определяет то, как люди оценивают свою жизнь, и включает такие переменные, как оценка благосостояния, удовлетворенность доходом и/или жильем, позитивные и негативные аффективные состояния и эмоции как проявления совокупного экономического стресса.

Можно сделать вывод, что СЭБ выступает важной характеристикой регуляции жизни человека.

В четвертом параграфе **«Развитие эмоционального интеллекта у взрослых»** рассматривается проблематика возможности развития эмоционального интеллекта у взрослых путем целенаправленного обучающего воздействия, а также затрагивается вопрос сензитивного периода для развития эмоционального интеллекта и развитие способностей ЭИ в детском возрасте. Рассматриваются отечественные и зарубежные исследования, а также сравнивается эффективность приведенных в данных исследованиях программ развития эмоционального интеллекта.

Тема возможности развития эмоционального интеллекта привлекает к себе интерес в научном сообществе и становится актуальной в практике бизнес-обучения, повышения эффективности личности в бизнесе и жизни.

Что касается российских исследователей, проблема развития ЭИ затрагивается в исследованиях М.А. Манойловой (Манойлова, 2004), Д.В. Ненашева (Ненашев, 2009), И.С. Степанова (Степанов, 2010), Е.А. Хлевной (Хлевная, 2012).

За рубежом в рамках модели способностей выполнены следующие работы: Chang (2006); Reuben, Sapienza, Zingales (2009); Clarke (2010); Crombie, Lombard, Nokes (2011).

В рамках смешанных моделей ЭИ – работы: Staski and Cartwright (2003); Wing, Schutte, Byrne (2006); Boyatzis (2008); Grant (2007); Jennings & Palmer (2007); Eichmann, Krissy (2009); Chemiss, Grimm, Liautaud (2010); Kirk, Schutte, Hine (2011); Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczack (2011); Nelis et al. (2009); Nelis et al. (2011); Umashankar, Charitra (2014).

Все исследователи отмечают положительный результат развития эмоционального интеллекта в результате проведенного обучения.

По мнению Д. Карузо, проблема развития эмоционального интеллекта требует дополнительного изучения и существует необходимость большего количества научных исследований, особенно в контексте эмоционального интеллекта как способности. Спорным остается вопрос о наиболее оптимальном периоде развития эмоционального интеллекта. Некоторые авторы считают, что

сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта является детство. По мнению этих учёных, все попытки серьёзных изменений эмоционального интеллекта взрослых требуют «перемонтажа» компонентов высшей нервной системы (Matthews 2004, Taylor, 1999)

Также многие исследователи, не отвергая возможность развития эмоционального интеллекта во взрослом возрасте, отмечают особую ценность развития эмоционального интеллекта в детском возрасте, используя различные программы обучения (Caruso, Brackett et al., 2008 – 2013 - Yale Center for Emotional Intelligence, США; Greenberg - et al., 2007, США; Qualter, Whiteley, Hutchinson, Pope, 2007 - University of Central Lancashire, Великобритания; Babalis, Tsoli, Artikis, Mylonakou-Keke & Xanthakou, 2013 - University of Athens, Греция).

В работе рассматриваются исследования, подтверждающие эффективность данных программ, также данные исследования подчеркивают важный вклад обучения «эмоциональной грамотности» для эффективного обучения и жизнедеятельности ребенка и взрослого в дальнейшем. По мнению М. Брэккетта (директора центра развития Эмоционального интеллекта Йельского университета), «поколение детей, выросшее в среде «эмоциональной осведомленности», которые получают новые знания наиболее конструктивным способом в нужное время, может сделать мир более приятным для жизни местом» (Brackett, 2014).

Итак, можно сделать вывод, что в зарубежной и отечественной практике есть исследования, подтверждающие возможность развития эмоционального интеллекта путем целенаправленного обучения, при этом интересен и остается недостаточно разработан вопрос стабильности полученных результатов в долгосрочной перспективе.

Во второй главе «Методы и методики в изучении связи эмоционального интеллекта и аспектов регуляции жизни человека» приводится теоретическое обоснование и подробное описание применяемых в исследовании методик, характеристика выборки, описываются методы статистической обработки данных.

В исследовании приняли участие 180 испытуемых. Из них выборку руководителей (95 испытуемых) составили руководители высшего и среднего звена, руководители HR – подразделений различных организаций, владельцы бизнеса (малый, средний бизнес). Стаж руководящей работы составил в среднем по выборке 7 лет. Выборку сотрудников, не занимающих руководящих позиций («не руководителей») – 85 испытуемых, составили бизнес – тренеры, специалисты HR – подразделений, отдела маркетинга, финансовых, коммерческих подразделений различных организаций, а также педагоги, психологи.

Возраст испытуемых варьировался от 29 до 47 лет (средний возраст – 35 лет, минимальный возраст – 29 лет, максимальный возраст – 47 лет), из них 49 мужчин и 131 женщина.

Эмпирическое исследование проходило в рамках прохождения участниками программы по развитию эмоционального интеллекта на площадке Международного центра «Креативные технологии консалтинга».

Для решения поставленных задач использовался комплексный методический подход. Использовались 4 методики.

Для оценки уровня эмоционального интеллекта применялась модифицированная версия теста MSCEIT V2.0 (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), адаптация на российской выборке (Сергиенко, Ветрова, 2010). Для определения стилевых особенностей саморегуляции человека использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный В.И. Моросановой (Моросанова, 2001). Для определения стратегий поведения в стрессовых ситуациях использовалась методика «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» КПСС (Норман С. Эндлер, Джеймс А. Паркер), адаптированный вариант Т.Л. Крюковой (Крюкова, 2007). Для определения параметров субъективного экономического благополучия использовалась методика «Субъективное экономическое благополучие», разработанная В.А. Хащенко (Хащенко, 2012).

Все методики заполнялись в группе в течение нескольких занятий. Бланки с текстами методик и бланки ответов предоставлялись каждому испытуемому. Тест MSCEIT в виде иллюстрированной цветной брошюры также предоставлялся каждому испытуемому вместе с инструкцией и бланком для ответов. Инструкции озвучивались также устно перед группой. Последовательность заполнения методик была следующей:

MSCEIT, анкета на социально – экономический статус - перед началом обучения, перед первым днем обучения;

«Стиль саморегуляции поведения», «Копинг - поведение в стрессовых ситуациях» - перед вторым днем обучения;

«Субъективное экономическое благополучие» – перед третьим днем обучения.

Все испытуемые были привлечены на добровольной основе, а своеобразным вознаграждением за участие в исследовании было предоставление участникам результатов теста с показателями методик исследования.

В третьей главе **«Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования»** представлены полученные данные в соответствии с поставленными задачами.

Первый параграф **«Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей саморегуляции»** посвящен детальному изучению связи уровня развития эмоционального интеллекта и общего уровня саморегуляции, а также отдельных компонентов саморегуляции.

Общий балл ЭИ значимо коррелирует со всеми показателями «Саморегуляции», кроме шкалы «Планирование». То есть, чем выше эмоциональный интеллект, тем в большей степени выражена как общая саморегуляция, так и все измеряемые составляющие. Исключение составляет

шкала «Планирование», которая также имеет слабую положительную, но незначимую корреляцию с эмоциональным интеллектом.

Если рассматривать корреляции отдельных шкал эмоционального интеллекта, то можно отметить следующее:

- ✓ По шкале «**Идентификация эмоций**» наблюдаются достаточно высокие положительные корреляции со всеми показателями саморегуляции за исключением шкал «Планирования» и «Моделирования»;
- ✓ Уровень «**Использования эмоций в решении проблем**» значимо положительно коррелирует со шкалами «Гибкость» и «Оценка результатов» (в порядке убывания коэффициентов корреляций);
- ✓ «**Понимание и анализ эмоций коррелируют**» с показателями саморегуляции коррелируют незначимо;
- ✓ Баллы по шкале «**Сознательное управление эмоциями**» достаточно сильно коррелируют с общим уровнем саморегуляции, шкалой «Моделирование» и «Программирование».

Второй параграф «**Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей совладания со стрессовыми ситуациями**» посвящен изучению связи уровня развития эмоционального интеллекта и стратегий совладающего поведения.

Общий уровень эмоционального интеллекта значимо положительно связан с **проблемно-ориентрованным** стилем совладания в сложных ситуациях, то есть высокий эмоциональный интеллект соответствует более высокой выраженности этой стратегии.

Если обратиться к корреляциям отдельных компонентов эмоционального интеллекта с выраженностью различных копинг-стратегий, то можно отметить следующее: наблюдаются значимые корреляции только с показателями проблемно-ориентированной копинг-стратегией со шкалами «Идентификация эмоций» и «Использование эмоций в решении проблем» и «Сознательное управление эмоциями», а также отрицательная корреляция с показателями стратегии «Отвлечения» и шкалой «Сознательное управление эмоциями».

Третий параграф «**Анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия**» посвящен изучению взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта и параметров субъективного экономического благополучия.

Общий уровень эмоционального интеллекта значимо положительно коррелирует с общим уровнем субъективного экономического благополучия, с показателями финансовой депривированности и экономической тревожностью.

Анализ корреляций различных компонентов эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия показывает следующее: выявлены положительные корреляции только шкалы «Сознательное управление эмоциями» с показателями экономической

тревожности, финансовой депривированности и общим уровнем субъективного экономического благополучия.

Полученные результаты корреляционного исследования, прописанные в рассмотренных параграфах, в консолидированном виде представлены в табл. 1.

Таблица 1

Корреляция* уровня эмоционального интеллекта и отдельных его составляющих с отдельными шкалами составляющих регуляции человека

ЭИ	Общий ЭИ	Идентификация	Использование эмоций в решении задач	Понимание и анализ эмоций	Сознательное управление эмоциями
Отдельные шкалы составляющих эффективности жизнедеятельности					
Саморегуляция общ	r=0,391***	r=0,349***	r=0,213	r=0,104	r=0,262**
Планирование	r=0,137	r=0,113	r=0,041	r=0,038	r=0,219
Программирование	r=0,277**	r=0,264**	r=0,148	r=0,087	r=0,244*
Моделирование	r=0,257*	r=0,219	r=0,132	r=0,102	r=0,265**
Оценка результатов	r=0,372***	r=0,277**	r=0,256*	r=0,147	r=0,183
Гибкость	r=0,473***	r=0,392***	r=0,285**	r=0,163	r=0,219
Самостоятельность	r=0,241*	r=0,229*	r=0,137	r=0,050	r=0,087
Копинги: Проблемно - ориентированный	r=0,346***	r=0,344***	r=0,249*	r=0,163	r=0,195**
Эмоционально - ориентированный	r=0,057	r=0,151	r=-0,055	r=0,147	r=0,000
Избегание:	r=-0,122	r=-0,126	r=-0,139	r=0,102	r=-0,168
Отвлечение	r=-0,166	r=-0,084	r=-0,167	r=0,087	r=-0,222*
Соц. отвлечение	r=-0,123	r=-0,152	r=-0,138	r=0,038	r=-0,116
Субъективное экономическое благополучие общ.	r=0,217*	r=0,151	r=0,136	r=0,125	r=0,201*
Оптимизм	r=0,064	r=0,056	r=0,089	r=-0,011	r=0,131
Адекватность дохода	r=0,112	r=0,053	r=0,017	r=0,127	r=0,140
Благосостояние	r=0,016	r=0,056	r=0,052	r=-0,088	r=0,088
Финансовая депривированность	r=0,228*	r=0,165	r=0,142	r=0,137	r=0,195*
Экономическая тревожность	r=0,293**	r=0,194	r=0,129	r=0,173	r=0,256*

* Корреляция значима на уровне $p < 0.05$ (2-сторон.).

** Корреляция значима на уровне $p < 0.01$ (2-сторон.).

*** Корреляция значима на уровне $p < 0.001$ (2-сторон.).

*при проведении корреляционного анализа (здесь и далее) была использована поправка Хольма для уровня значимости при множественных корреляциях (Holm, S., 1979).

Для более подробной оценки взаимосвязи эмоционального интеллекта и составляющих регуляции жизни человека были выделены группы сравнения, различающиеся по уровню эмоционального интеллекта (низкий, высокий, средний ЭИ).

В результате исследования были получены следующие данные: по шкалам саморегуляции, значимые корреляции наблюдаются только в группе со средним эмоциональным интеллектом. В группах с пониженным и высоким эмоциональным интеллектом значимых корреляций нет.

Внутригрупповые корреляции между эмоциональным интеллектом и стратегиями совладания со стрессовыми ситуациями достаточно слабы.

Наблюдается следующие корреляции: в группе с **пониженным ЭИ** значимые корреляция наблюдается между показателями по шкале «Идентификация эмоций» и проблемно-ориентированной стратегией; в группе со **средним ЭИ** значимые корреляции наблюдаются между показателями общего уровня ЭИ и проблемно-ориентированной стратегией.

Стоит отметить, что значимые корреляции между показателями ЭИ и субъективным экономическим благополучием наблюдаются, прежде всего, в группе с **пониженным эмоциональным интеллектом** между показателями «Идентификация эмоций» и **общего уровня эмоционального интеллекта** и шкалами «Благосостояние» и «Финансовая депривированность». Также стоит отметить довольно высокие, но не достигающие значимости корреляции между показателями «Идентификация эмоций» и общего уровня эмоционального интеллекта и экономической тревожностью; оптимизмом и общим баллом СЭБ.

Четвертый параграф **«Анализ взаимосвязи уровня развития эмоционального интеллекта с аспектами регуляции жизни человека в группах «руководители» и «не руководители»»** посвящен изучению выше описанных зависимостей у руководителей и неруководителей.

С целью определения различий и характера взаимосвязи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции, был проведен анализ также в данных группах.

Различия в уровнях развития изучаемых параметров у руководителей и не руководителей: статистическая проверка значимости различий уровня ЭИ и параметров эффективности жизнедеятельности была проведена с помощью критерия Манна-Уитни. По результатам все шкалы ЭИ значимо выше в группе руководителей, по всем показателям саморегуляции группа руководителей опережает группу НР, причем это различие значимо по всем шкалам, кроме «Планирования». По стратегиям поведения в стрессовых ситуациях значимые различия есть только по шкале проблемно-ориентированной стратегии – она заметно сильнее выражена в группе руководителей. В группе руководителей наблюдается также большая выраженность субъективного экономического благополучия по всем шкалам, кроме шкалы «Благосостояние».

Значимая корреляция в группе руководителей обнаружена только между общим уровнем эмоционального интеллекта и показателями шкалы «Планирование» и общим уровнем саморегуляции, в остальных случаях, корреляция не обнаружена.

Также не обнаруживается ни одной значимой корреляции показателей эмоционального интеллекта со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях ни в группе руководителей, ни в группе неруководителей, не обнаруживается ни одной значимой корреляции показателей эмоционального интеллекта с показателями субъективного экономического благополучия ни в группе руководителей, ни в группе неруководителей.

В пятом параграфе **«Эмоциональный интеллект как предиктор различных аспектов регуляции жизни человека. Данные регрессионного**

анализа» изучается глубина связи различных компонентов эмоционального интеллекта на каждую составляющую изучаемых параметров.

Для проверки степени связи различных компонентов эмоционального интеллекта на уровень субъективного экономического благополучия, уровень саморегуляции и выраженность тех или иных стратегий поведения в проблемных ситуациях, был проведен регрессионный анализ, в котором в качестве независимых переменных (НП) использовались компоненты эмоционального интеллекта, а в качестве зависимых переменных (ЗП) – общий уровень саморегуляции и компоненты саморегуляции (а именно: программирование, моделирование, оценка результатов, гибкость); общий уровень экономического благополучия и его компоненты (экономический оптимизм, субъективная адекватность дохода, текущее благосостояние семьи, экономическая тревожность, финансовая депривированность); стили поведения в стрессовых ситуациях: проблемно – ориентированный, эмоционально – ориентированный, избегание (отвлечение, социальное отвлечение).

В целом, согласно результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект оказывается важным фактором, определяющим различные компоненты **саморегуляции**. Регрессионные модели показывают, что шкалы эмоционального интеллекта позволяют достаточно точно предсказать различные составляющие саморегуляции, объясняя в разных случаях **10-20%** дисперсии данных. Этот процент объясняемой дисперсии может быть признан достаточно высоким, если учесть, что в модель включены только переменные эмоционального интеллекта, но не учитываются другие возможные факторы, влияющие на саморегуляцию поведения и деятельности человека. Можно отметить, что среди различных составляющих эмоционального интеллекта наиболее важными с точки зрения связи с саморегуляцией в целом оказываются показатели по шкалам **«Идентификация эмоций»** и **«Сознательное управление эмоциями»**. Наиболее значимые результаты регрессионного анализа отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта с показателями саморегуляции (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R ²	Переменные в модели: стандартизованные коэффициенты β
1	Общий балл по саморегуляции	20,612***	0,189	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,352$ ***) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,176$ *)
2	Программирование	15,918***	0,152	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,295$ ***) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,188$ **)
3	Моделирование	11,181***	0,112	Шкала: использование эмоций в решении проблем ($\beta=0,151$ *) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,282$ ***)
4	Оценка результата	16,432***	0,085	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,291$ ***)
5	Гибкость	7,102**	0,074	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,162$ *) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,180$ *)

* - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

При анализе групп руководителей и не руководителей выявлено, что связь между уровнем эмоционального интеллекта и саморегуляцией выше в группе руководителей (эмоциональный интеллект позволяет объяснить от 32% дисперсии зависимых переменных, при максимальных 20% в группе не руководителей).

Также согласно результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект оказывается фактором, определяющим выраженность различных стратегий совладания. Регрессионные модели показывают, что шкалы эмоционального интеллекта позволяют предсказать выраженность различных стратегий совладания, объясняя в разных случаях от 5% до 21% дисперсии данных. Следует отметить, что наиболее связанной с эмоциональным интеллектом оказывается выраженность **проблемно-ориентированной стратегии** (21% этой переменной объясняется уровнем эмоционального интеллекта). При анализе групп руководителей и не руководителей выявлено, что связь между уровнем эмоционального интеллекта и проблемно – ориентированными стратегиями выше в группе руководителей (эмоциональный интеллект позволяет объяснить от 10% до 30% дисперсии зависимых переменных, при 4-14% в группе не руководителей). Наиболее важными компонентами эмоционального интеллекта с точки зрения связи со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях оказываются показатели по шкалам «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». Наиболее значимые результаты регрессионного анализа отражены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта и стратегий совладания в стрессовых ситуациях (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R ²	Переменные, включенные в модель: стандартизованные коэффициенты β
1	Социальное отвлечение	---	---	---
2	Отвлечение	7,166***	0,075	Шкала: использование эмоций в решении проблем ($\beta = -0,176^*$) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta = -0,190^{**}$)
3	Избегание	5,405*	0,029	Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta = -0,172^*$)
4	Эмоционально – ориентированная стратегия	5,059*	0,054	Шкала: идентификация эмоций ($\beta = 0,246^{**}$) Шкала: использование эмоций в решении проблем ($\beta = -0,199^*$)
5	Проблемно – ориентированная стратегия	21,307***	0,194	Шкала: идентификация эмоций ($\beta = 0,376^{***}$) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta = 0,149^*$)

* - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

По субъективному экономическому благополучию (СЭБ), согласно результатам регрессионного анализа, компоненты эмоционального интеллекта значимо предсказывают как общий уровень субъективного экономического благополучия (($F = 7,2$, $p < 0,01$), объясняя 8,4% дисперсии данных), так и отдельные составляющие: финансовую депривированность (($F = 6,458$, $p < 0,01$), объясняя 7,8% дисперсии данных) и экономическую тревожность (($F = 7,663$,

$p < 0,01$), объясняя 9,2% дисперсии данных) в большей степени, также составляющие: оптимизм и адекватность дохода в меньшей степени. Также, можно отметить, что среди различных составляющих эмоционального интеллекта наиболее важными с точки зрения связи с субъективным экономическим благополучием в целом оказываются показатели по шкалам «Идентификация эмоций» и «Сознательное управление эмоциями». Наиболее значимые результаты регрессионного анализа отражены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты регрессионного анализа связи эмоционального интеллекта и параметров субъективного экономического благополучия (СЭБ) (метод пошагового включения)

№	Зависимая переменная в модели	F-критерий	R ²	Отобранные переменные в модели: стандартизованные коэффициенты β
1	Общий уровень субъективного экономического благополучия	7,102**	0,074	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,162^*$) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,180^*$)
2	Оптимизм	5,447*	0,03	Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,173^*$)
3	Адекватность дохода	4,799*	0,026	Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,162^*$)
4	Благосостояние	---	---	Не включена ни одна переменная
5	Финансовая депривированность	6,458**	0,068	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,169^*$) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,159^*$)
6	Экономическая тревожность	7,663**	0,080	Шкала: идентификация эмоций ($\beta=0,184^*$) Шкала: сознательное управление эмоциями ($\beta=0,171^*$)

* - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$

При анализе связи уровня эмоционального интеллекта и показателей субъективного экономического благополучия в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта обнаружено следующее - при пониженном эмоциональном интеллекте его показатели оказываются достаточно сильно связанными с СЭБ. По результатам регрессионного анализа эмоциональный интеллект в этой группе позволяет объяснить от **26%** до **52%** дисперсии различных параметров субъективного экономического благополучия. В группах со средним и высоким эмоциональным интеллектом такого эффекта не наблюдается, в них эмоциональный интеллект позволяет объяснить 5-26% дисперсии СЭБ. Практически по всем шкалам наиболее значимым оказывается вклад шкалы «Идентификация эмоций».

Шестой параграф «Исследование возможности развития эмоционального интеллекта взрослых путем целенаправленного обучения» посвящен эмпирическим аспектам исследования возможности развития эмоционального интеллекта у взрослых, описанию программы тренинга, апробации и оценке его эффективности как условия развития эмоционального интеллекта

Тема возможности развития эмоционального интеллекта привлекает к себе интерес в научном сообществе и становится актуальной в практике бизнес обучения, повышения эффективности личности в бизнесе и жизни. В зарубежной и отечественной практике есть исследования, подтверждающие возможность развития ЭИ путем целенаправленного обучения, при этом интересен и остается недостаточно разработан вопрос стабильности полученных результатов в долгосрочной перспективе.

На данном этапе исследования была реализована программа социально-психологического тренинга, направленного на развитие эмоционального интеллекта взрослых. Исследование проводилось с 2010 – 2013 год.

В качестве испытуемых данной части исследования выступили 112 участников программы развития эмоционального интеллекта, реализованной на площадке Международного центра «Креативные технологии консалтинга».

Из 112 человек - 56 были включены в учебную (экспериментальную группу (19 мужчин, 37 женщин; средний возраст-33 года), 56 составили контрольную группу (21 мужчина, 35 женщин; средний возраст 35 лет).

Программа развития эмоционального интеллекта включает 4 тематических блока и построена таким образом, чтобы последовательно и системно повышать уровень развития эмоционального интеллекта участников.

Каждый тематический блок длится 1,5 месяца и включает 3-х дневный тренинг (по 8 часов в день), межмодульную встречу (4 часа) и 2-х часовую сессию индивидуальной работы с каждым участником программы, а также программу индивидуальной самостоятельной работы в промежутке между блоками. Суммарная длительность программы – 6 месяцев (общая длительность аудиторной работы – 120 часов, самостоятельной работы от 20 до 80 часов). При этом каждое из упражнений преимущественно направлено на развитие одной из ветвей эмоционального интеллекта, а каждый блок психологического тренинга включает упражнения, направленные на развитие не менее двух ветвей эмоционального интеллекта.

Замеры уровня эмоционального интеллекта участников проводились **4 раза** (использовалась методика MSCEIT V2.0): перед началом обучения, по окончании обучения, шесть месяцев и 1,5 года спустя, для того чтобы оценить долгосрочную перспективу полученных изменений. Участники контрольной группы, не проходившие обучение, также были протестированы 4 раза в то же время, что и члены экспериментальной группы.

Программа обучения была составлена на основе анализа лучших упражнений и техник ведущих исследователей – практиков развития эмоционального интеллекта (Mayer, Ciarrochi, Brackett, Katulak, Caruso, Kornacki, Katulak, 2007).

Данная программа разработана на основе концепции основателей теории ЭИ в рамках модели способностей (Дж. Майер, П. Саловой, Д. Карузо), а также базируется на принципах обучения взрослых, учитывающих требования андрогогической модели обучения.

Согласно результатам дисперсионного анализа (рис. 1), в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, отмечается

нарастание уровня эмоционального интеллекта, сохраняющееся в течение 1,5 лет. При этом влияние собственно фактора группы варьирует от низкого (для шкалы понимания эмоций) до среднего (для общего уровня ЭИ), тогда как влияние взаимодействия группы и времени значительно выше (с точки зрения величины статистического эффекта) и составляет 0,50-0,86. Иными словами, во всех случаях динамика ЭИ со временем значительно различается в экспериментальной и контрольной группах.

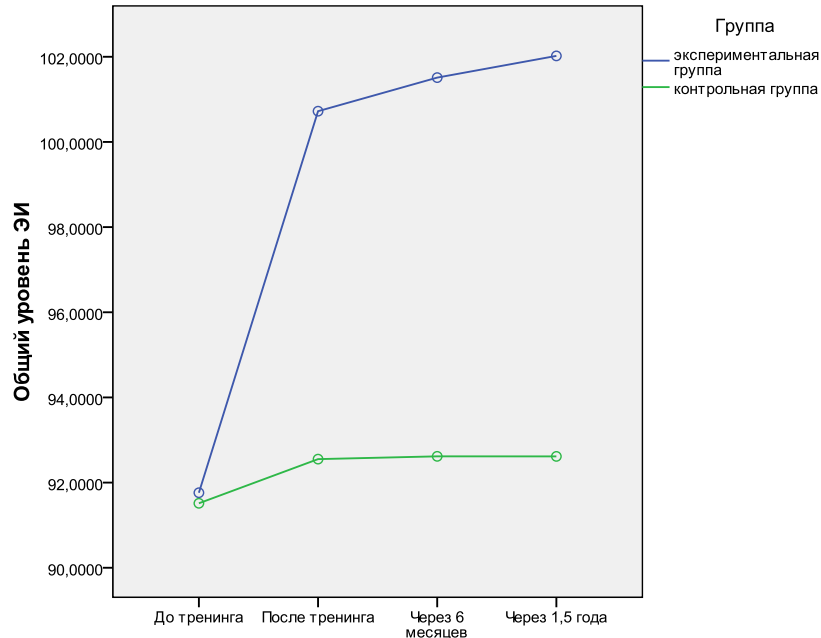


Рисунок 1. Изменение общего уровня эмоционального интеллекта в экспериментальной и контрольной группах

С целью выявления особенностей динамики ЭИ в экспериментальной и контрольной группах после тренинга, проводилась дополнительная серия дисперсионных анализов с повторными измерениями, включающая оценки компонентов ЭИ после тренинга, через 6 месяцев и через 1,5 года.

В общем, в результате исследования получены положительные результаты как по общему уровню ЭИ, так по уровню 4 групп способностей ЭИ. Все зафиксированные изменения остаются стабильными с течением времени (через 1,5 года), а также долгосрочный эффект программы проявляется в дальнейшем улучшении способностей сознательного управления эмоциями ($F=3,17$, $p<0,05$) и способностей использования эмоций в решении проблем ($F=2,27$, $p<0,11$).

Результаты данного исследования согласуются с результатами отечественных и зарубежных коллег за последние несколько лет:

Первое экспериментальное исследование в России по данной программе развития эмоционального интеллекта с использованием теста MSCEIT описано в диссертационной работе Е.А. Хлевной (Е.А. Хлевная, 2012). По результатам исследования были получены также положительные результаты как по общему уровню ЭИ, так по уровню трех из четырех составляющих. При этом все

зафиксированные положительные изменения остаются достаточно стабильными через 6 месяцев после тренинга.

За рубежом в рамках модели способностей выполнены следующие работы: Chang (2006); Reuben, Sapienza, Zingales (2009); Crombie, Lombard, Nokes (2011).

В рамках смешанных моделей ЭИ – работы: Staski and Cartwright (2003); Wing, Schutte, Byrne (2006); Boyatzis (2008); Grant (2007); Jennings & Palmer (2007); Eichmann, Krissy (2009); Chemiss, Grimm, Liautaud (2010); Kirk, Schutte, Hine (2011); Kotsou, Nelis, Gregoire, Mikolajczack (2011); Nelis et al. (2009); Nelis et al. (2011).

Все исследователи отмечают положительный результат развития эмоционального интеллекта в результате проведенного обучения, стоит только отметить, что лишь некоторые проводят длительные программы с элементами межмодульных встреч и индивидуальных сессий и практически никто не измеряет долгосрочный эффект от проведенной программы.

Результаты данного исследования были доложены и обсуждены на 3-ем и 4-ом Международных конгрессах по эмоциональному интеллекту (Хорватия, 2011; США, 2013) и получили высокую оценку международного сообщества.

В заключении кратко перечисляются основные результаты и формируются выводы исследования.

По результатам исследования можно утверждать, что эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов человека и выступает предиктором различных аспектов регуляции жизни человека. Эмоциональный интеллект значимо связан со способностью человека к осознанной саморегуляции, к планированию и эффективному достижению жизненных целей. Также эмоциональный интеллект предопределяет выбор человеком более эффективной стратегии совладания в стрессовых ситуациях. Люди с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, что обуславливает выбор более адаптивного совладающего поведения в трудной жизненной ситуации (проблемно – ориентированный стиль). Уровень эмоционального интеллекта связан с уровнем субъективного экономического благополучия человека, в большей степени со шкалами финансовая депривированность и экономическая тревожность. Т.е. люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта меньше подвержены «финансовому» стрессу.

При рассмотрении особенностей взаимосвязи ЭИ с выше указанными аспектами в группах с низким, средним, высоким ЭИ, отмечается следующая тенденция – в основном все связи находятся в группе со средним уровнем ЭИ, также в меньшей степени в группе с низким ЭИ. Данный факт можно интерпретировать следующим образом, изучаемые аспекты регуляции жизни человека связаны с ЭИ только при средних значениях, в случае с субъективным экономическим благополучием – при низких значениях. ЭИ при высоких значениях не является предиктором исследуемых параметров. Средний уровень ЭИ необходим для осуществления эффективной регуляции, но высокий уровень ЭИ не увеличивает уровень регуляции.

Особо стоит отметить в группе испытуемых с пониженным эмоциональным интеллектом тесную связь ЭИ с общим показателем субъективного экономического благополучия, а также с составляющими субъективного экономического благополучия. Вероятно, эти данные указывают на особенности их субъективного восприятия экономического благополучия. Учитывая, что высокий уровень развития ЭИ взаимосвязан с социальной активностью и социальной адекватностью, то сниженный уровень ЭИ может свидетельствовать о социальной некомпетентности этих людей, удовлетворенных собственным экономическим благополучием (однако данное предположение нуждается в дополнительном исследовании).

У руководителей следует отметить, как более высокие уровни развития почти по всем параметрам осознанной саморегуляции, также более продуктивные стратегии в стрессовых ситуациях, направленные на решение проблем и меньшую склонность избегать проблемы по сравнению с не руководителями.

При этом мы можем предполагать, что способности **идентификации и сознательного управления эмоциями**, являясь ключевыми способностями в структуре ЭИ по результатам наших исследований, имеют решающее значение для большинства изучаемых аспектов. Данная тенденция характерна в большей степени для общей выборки и для группы руководителей в частности.

Это означает, что способность точно распознавать и выражать эмоции, дифференцировать истинные и ложные выражения эмоций и чувств, а также способность осознанно регулировать собственные эмоции и управлять эмоциями других людей имеет большое значение для эффективной саморегуляции деятельности человека, при которой человек гибко и адекватно реагирует на изменение условий внешней среды при достижении своих целей, результативно определяет значимые условия достижения своих целей, корректируя программы своих действий до получения приемлемого для человека результата. Все вышеописанное способствует более эффективному освоению новыми видами деятельности, повышению уверенности в незнакомых ситуациях, также успеху в привычных для человека видах деятельности и выборе более адаптивных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях, что, в общем, соответствует успешной регуляции жизни человека.

Результаты по ведущему значению способности **идентификация эмоций** в структуре эмоционального интеллекта получены также в исследованиях Барбары Алстон (Alston, 2009, USA, Nova Southeastern University). Для определения ЭИ использован тест SSEIT (Schutte Self Report Emotional Intelligence Test), который основан на подходе Майера-Саловея-Карузо. По результатам исследований – способность идентификации эмоций является ведущей в структуре эмоционального интеллекта и сильнее всего коррелирует с эффективностью лидера.

Данные исследования согласуются также с данными других исследований (за последние несколько лет) в русле изучения влияния ЭИ на эффективность человека в бизнесе, профессиональной деятельности в частном и регуляции своей жизни в общем. Например, работы:

- ✓ Deliece-Dardello, 2007, USA, University of Maryland – влияние ЭИ на эффективность обучения в ВУЗе
- ✓ Bohannon-Burkham, 2010, USA, Texas Tech University - ЭИ и стиль руководства, лидеры с высоким уровнем эмоционального интеллекта используют трансформационный стиль руководства, а с низким - транзакционный стиль.
- ✓ William, 2007, USA, Arizona, University of Phoenix - результаты о связи эмоционального интеллекта лидера и преданности его подчинённых.
- ✓ Legier, 2007, USA, Illinois, Southern Illinois University at Carbondale – уровень ЭИ связан с использованием трансформационного стиля лидерства.
- ✓ Sherman, 2009, USA, Arizona, University of Phoenix - исследование выявило, что существует корреляция между способностью сознательного управления эмоциями и позитивным стилем разрешения конфликтами (сотрудничеством).
- ✓ Burns, 2011, - исследование выявило, чем выше уровень ЭИ, тем ниже вероятность использования человеком неэффективной стратегии решения проблем.
- ✓ Исследование Дженифер Биман (Beaman, 2011) - о влиянии уровня развития эмоционального интеллекта на совладание со стрессом у руководителей малого бизнеса показало также большую значимость данного конструкта для успешного функционирования личности в ситуации стресса и экономической неопределенности.
- ✓ Канадским исследователем (Zomer, 2012, University of Toronto) – установлено наличие позитивной взаимосвязи уровня развития ЭИ с выбором эффективных стратегий совладания со стрессом.

Проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

ВЫВОДЫ

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых ресурсов для осуществления регуляции жизни человека и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженности стратегий совладания в проблемных ситуациях.
2. Данная связь уровня эмоционального интеллекта с аспектами регуляции в общей выборке выявлена в основном в зоне средних значений ЭИ. Эмоциональный интеллект при высоких значениях не является предиктором исследуемых параметров. Аналогично, психометрический интеллект при средних значениях тесно связан с

креативностью, но при высоких значениях, он уже не влияет на повышение креативности человека.

3. Выявлены различия и характер связи исследуемых параметров у руководителей и лиц, не занимающих руководящие позиции - у руководителей выявлены более высокие уровни развития почти по всем параметрам осознанной регуляции, также руководители более склонны выбирать более продуктивные стратегии совладания в стрессовых ситуациях, направленные на решение проблем и менее склонны избегать проблем по сравнению с не руководителями.
4. Связь между эмоциональным интеллектом и такими аспектами как саморегуляция (все шкалы и общий уровень) и проблемно – ориентированная стратегия совладания выше у руководителей.
5. Различные компоненты эмоционального интеллекта по-разному предопределяют каждую составляющую выше указанных параметров: наиболее сильная связь ЭИ оказывает с общим уровнем саморегуляции и проблемно-ориентированной стратегией совладания в стрессовых ситуациях и менее сильная связь - с субъективным экономическим благополучием.
6. Решающее значение для большинства аспектов регуляции жизни человека имеют способности **идентификации** и **сознательного управления эмоциями**, которые являются ключевыми способностями в структуре ЭИ по результатам данного исследований (согласуются с данными других авторов). Данная тенденция характерна в большей степени для общей выборки и для группы руководителей в частности.
7. Повышение уровня эмоционального интеллекта возможно путем целенаправленного обучающего воздействия на развитие каждой из четырех составляющих ЭИ. Все зафиксированные в эксперименте изменения остаются стабильными с течением продолжительного времени (1,5 года). После проведения обучения показано улучшение общего уровня ЭИ и показателей по шкале «использование эмоций» с течением времени. Кроме того, можно предполагать, что улучшение ЭИ по компонентам сознательного управления эмоциями и использования эмоций, достигнутое в экспериментальной группе, имеет тенденцию не только к закреплению, но и спонтанному дальнейшему развитию.

Основные положения диссертации отражены в следующих публикациях автора:

I. Публикации в изданиях, рекомендованных ВАК РФ:

1. Хлевная Е.А., Киселева Т.С., Мыльник А.В. Система эмоционального мониторинга как инструмент повышения эффективности управления/Менеджмент в России и за рубежом, М.: Финпресс, №5, 2013, С. 98 – 104 (0,6 п.л., авт.вклад 0,2 п.л.)
2. Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта// Вестник Государственного Университета Управления. 2012 г. №1. С. 188 – 191. (0,5 п.л., авт.вклад 0,25 п.л.)

3. Хлевная Е.А., Штроо В.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта [Электронный ресурс]: //Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru. №3. 2012г. (0,7 п.л., авт.вклад 0,23 п.л.)
4. Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Повышение инициативы сотрудников через развитие эмоционального интеллекта// Менеджмент в России и за рубежом, М.: Финпресс, №5, 2012. С. 76-82 (0,65 п.л., авт.вклад 0,33 п.л.)

II. Публикации в других изданиях:

5. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The experimental research of the possibility to improve the level of emotional intelligence // Book of abstract: III International Congress on Emotional Intelligence / Opatija, 8, 9, 10 September 2011, Croatia. С. 82. (0,2 п.л., авт.вклад 0,1 п.л.)
6. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The influence of the leaders level of emotional intelligence at the extent of the key performance of the organization // Book of abstract: III International Congress on Emotional Intelligence / Opatija, 8, 9, 10 September 2011, Croatia. С. 83 (0,2 п.л., авт.вклад 0,1 п.л.)
7. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The Development of Emotional Intelligence by Managers as a Tool to Enhance Business/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 70. (0,2 п.л., авт.вклад 0,1 п.л.)
8. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. The Development of Emotional Intelligence Using a Mobile App/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 69-70. (0,2 п.л., авт.вклад 0,1 п.л.)
9. Khlevnaya E.A., Kiseleva T.S. On-line Estimation and Measurement of the Emotional States of Employees/ Book of abstract: 4TH International Congress on Emotional Intelligence, New York City, USA, 2013, p. 71. (0,2 п.л., авт.вклад 0,1 п.л.)
10. Киселева Т.С., Сергиенко Е.А., Эмоциональный интеллект как фактор эффективности жизнедеятельности человека//Бизнес – анализ и поведенческая экономика: Межвузовский сборник научных трудов и результатов совместных научно-исследовательских проектов, М.: ТЕЗАУРУС, 2015. – 216 с. С. 151-161 (0,65 п.л., авт.вклад 0,33 п.л.)